

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	Mónica C. Agudelo Guevara	Grado	Segundo
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	27 de abril de 2020	Fecha de entrega	30 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Realiza ejercicios de caminar, trotar, correr y saltar con indicaciones de detención con o sin elementos deportivos.		

Contextualización

Desarrollo de actividad física, El estudiante realizara ejercicios combinados teniendo en cuenta

1. Saltar en un pie
2. Saltar en dos pies
3. Salto individual
4. Salto grupal

Descripción de la actividad sugerida

1. realiza una secuencia de movimiento articular, en donde realices un estiramiento adecuado de tu cuerpo contando hasta 20 en inglés.
2. Trote en puesto de 10 minutos
3. Salto en tijera adelante mencionando pie derecho, pie izquierdo en este movimiento el estudiante llevara el pie que el padre de familia mencione adelante puedes competir con él que más gane en 10 repeticiones.
4. secuencias utilizando salto individual 50 adelante y 25 hacia atrás.
5. salto en grupo con la cancion oso osito, el estudiante realizara los movimientos de la canción.

Web gráfica/material sugerido o complementario

Criterios de Evaluación

1. Realiza la actividad en familia.
2. Tomate una foto en salto individual y otra grupal.